



PREVENZIONE Che cosa suggerisce lo stretto legame tra intestino ed tessuto cutaneo

Mangiare sano fa bene alla pelle Ecco i consigli per proteggerla

■ Possiamo mantenere una pelle bella e sana curando meglio la nostra alimentazione? La risposta è sì, ce lo conferma il nostro esperto, il dottor Gianluca Tiri del Centro di Medicina Biologica di Monza. "L'alimentazione incide direttamente o indirettamente sulla salute della pelle - ci ha spiegato il dott. Tiri - in quanto apporta tutti i nutrienti necessari per un tessuto in continua rigenerazione. I legami sono in realtà molto più stretti di quanto si pensi. In ambito clinico è stato dimostrato che una condizione di sovrappeso o obesità rappresenta un fattore di rischio per la psoriasi e ne incrementa la gravità. Considerando che l'obesità e la psoriasi condividono molti mediatori infiammatori in comune, è plausibile che una malattia influenzata dallo sviluppo dell'altra. Oltre agli effetti anti-infiammatori, bisogna considerare gli aspetti prettamente nutrizionali, che

hanno dimostrato di proteggere la pelle dalle malattie e dall'invecchiamento. Per esempio è risaputo che un'esposizione solare eccessiva è considerata uno dei più importanti fattori di rischio per il cancro alla pelle. In merito un consumo adeguato dei prodotti di origine vegetale e ricchi di antiossidanti, di acido folico e di fitonutrienti (es. flavonoidi, carotenoidi, luteina) mostra proprietà protettive e preventive. Così come un apporto adeguato di frutta e verdure fresche, di acidi grassi polinsaturi omega-3 e la riduzione dell'alcool possono ridurre l'incidenza e la gravità di alcune malattie dermatologiche, come la psoriasi.

Non bisogna dimenticare i collegamenti tra la pelle e l'intestino. Tra questi due ci sono sorprendentemente molte più somiglianze di quanto immaginiamo. Innanzitutto rappresentano entrambi sia una barriera che una



connessione tra l'ambiente interno e quello esterno. Secondo, il sistema immunitario a livello cutaneo è molto simile a quello disposto sotto le pareti del tratto intestinale ed il loro funzionamento è fortemente collegato ai batteri, funghi e virus presenti. Ciò mostra risvolti inaspettati nel campo della salute. Per esempio ci sono evidenze crescenti tra un'eccessiva proliferazione batterica nell'intestino tenue o infezioni gastrointestinali e manifestazioni cutanee (es. rosacea, orticaria), che tendono a migliorare dopo il ripristino di una flora corretta.

Si aggiunga che l'alterazione della flora intestinale è in grado di compromettere l'integrità delle pareti intestinali lasciando le porte aperte alla circolazione sanguigna di fattori potenzialmente tossici, che possono raggiungere successivamente il tessuto cutaneo.

CENTRO DI MEDICINA BIOLOGICA DI MONZA

L'ANALISI DEL "PROFILO INTESTINALE"

■ Il Centro di Medicina Biologica mette a disposizione un test all'avanguardia per la valutazione completa dello stato di salute dell'intestino. Quest'analisi permette di avere una visione approfondita dei processi e dei fattori che agiscono a livello del tratto gastrointestinale. Tra i numerosi parametri si analizza la flora intestinale (o microbiota), che è costituita da circa 10^{13} microrganismi (es. batteri e funghi), che possono influenzare profondamente il benessere intestinale. In particolare il microbiota influenza l'utilizzo dei nutrienti, protegge dalle infezioni da parte dei patogeni, aiuta il sistema immunitario a funzionare bene ed a produrre gli anticorpi di difesa, oltre a sintetizzare un ampio spettro di molecole che agiscono a livello metabolico, ormonale e nervoso. Lo screening intestinale valuta la composizione del microbiota intestinale tra cui i potenziali organismi patogeni, oltre ad evidenziarne le caratteristiche come per esempio le componenti putrefattive, acidificanti, anaerobiche ed aerobiche, che incidono sul nostro stato di salute. In aggiunta si analizzano anche i residui alimentari e la concentrazione degli enzimi digestivi, che forniscono una valutazione affidabile sulle capacità effettive del sistema digerente (es. secrezioni biliari e pancreatiche). In aggiunta è possibile ottenere informazioni importanti sulle condizioni di salute della mucosa intestinale e sul funzionamento del sistema immunitario sottostante. Ciò consente di approfondire le eventuali forme di maldigestione, malassorbimento e permeabilità intestinale insieme all'individuazione dei processi infiammatori che avvengono nell'intestino. Questo test è particolarmente indicato in caso di: disbiosi, problemi



Il dottor Gianluca Tiri

digestivi, alterazioni dell'alvo, suscettibilità alle infezioni, permeabilità e infiammazione intestinale, problemi cutanei, malattie metaboliche ed epatiche (es. steatosi). In conclusione l'analisi "Profilo intestinale" rappresenta un ottimo strumento per mettere luce sui disturbi gastrointestinali, la cui diffusione al giorno d'oggi è sempre più in crescita. Infine i risultati permettono di evidenziare le cause alla base della problematica e di aumentare il successo terapeutico impostando un percorso di cura corretto e personalizzato.

Via Giuseppe Ferrari, 6 - MONZA
Orari: lunedì - venerdì 10-20 - Sabato 10-14

Tel. Fax 039.2914149 - info@cembio.it - www.cembio.it

IL GIARDINO SEGRETO - LISSONE

UNA PELLE SANA E BELLA CON I CONSIGLI DELLE ERBORISTE

■ La pelle, che dal punto di vista psicosomatico rappresenta il nostro rapporto col mondo esterno ed è intimamente collegata al benessere del nostro intestino, che, non a caso, è chiamato il nostro secondo cervello e "digerisce" le nostre emozioni più profonde ed inconscie. Per una pelle in salute e priva di problematiche, è quindi fondamentale lavorare sul benessere del nostro intestino.

Cosa dobbiamo fare quindi? Come sempre, un'alimentazione sana, controllata ed equilibrata è la base per la salute del nostro intestino.

La natura, ci viene inoltre in aiuto con diverse piante che aiutano l'intestino, aiutando così anche la pelle ad essere più bella, più sana e tonica.

Olio di Borragine: ricco di vitamina E e acido Gammalinoleico, favorisce l'elasticità e l'integrità della pelle, prevenendo inoltre la secchezza e disidratazione.

Mirtillo e carote: ricchi di antocianine, carotenoidi, e altri antiossidanti colorati, svolgono un'azione protettiva sulla pelle e un'azione antiossidante e lenitiva sull'intestino

Zeolite clinoptilolite attivata: è un minerale di origine vulcanica, in grado di chelare i metalli pesanti nell'intestino per una pulizia profonda di tutti gli organi, pelle compresa (molto utile in caso di problemi di pelle legati ad allergie da contatto).



Le titolari del negozio di via don Minzoni, 8 a Lissone



Semi di Chia: ricchi di Omega 3, svolgono un'azione protettiva della pelle; la mucillagine che si forma a contatto con l'acqua, svolge un'azione regolarizzante, protettiva e lenitiva sulle pareti intestinali.

Argilla ventilata per uso interno: in caso di forti irritazioni intestinali è possibile bere argilla e acqua tutte le mattine a digiuno per lenire le mucose. Sotto forma di cataplasma, lenisce irritazioni della pelle, foruncoli arrossati, follicoli irritati ecc...

Mastice di chio: resina secreta da una particolare pianta che cresce solo sull'isola greca di Chio. Utilizzata in creme per problematiche di pelle arrossata, irritata, desquamata, viene però utilizzato anche in integratori per il benessere di stomaco ed intestino.

Come sempre vi aspettiamo in negozio per offrirvi le nostre consulenze personalizzate! Visitate il nostro sito www.erboristeria.biz